ピザ

オート調理

オート調理 スチームレンジ発酵 30W（下ごしらえ）

12ピザ（予熱有） 予熱 約35分 オーブン

黒皿 上段

給水タンク 満水

クリスピーピザ
（トマトとモッツァレラチーズのピザ）

加熱時間の目安 約7分

※ スチーム レンジ 発酵 のときは給水タンクを満水にし、底面にテーブルプレートをセットする。

材料（直径26cmのピザ1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………………… 50g
- 小麦粉（薄力粉）………………… 20g
- 砂糖 ……………大さじ½弱（約4g）
- 塩 ……………小さじ⅓弱（約1.5g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……………………小さじ½弱（約1g）
ぬるま湯 …………………… 35〜45mL
オリーブ油 …………大さじ½強（約7g）
ピザソース（市販のもの）………… 適量

Ⓑ
- トマト（さいの目）………………… ¼個（約50g）
- モッツァレラチーズ（ひと口大にちぎる）………… 50g

塩、こしょう……………………… 各少々
バジル……………………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。（材料が2倍のときは約8分間こねる）
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。（かんたんパン ➔ P.106 作りかた⑤を参照する。）
❹ ③を底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中（30W）約10分 一次発酵させる。（発酵の目安はかんたんパン ➔ P.106 のコツを参照）
❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。
❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、ピザソースをぬりⒷをのせ塩、こしょうをする。
❽ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段に入れ 12ピザ で予熱する。
❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❿ ⑦をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

⚠ 注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

12ピザ のコツ

●1回に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●2段で焼くときは
12ピザ では焼けません。
材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 2段 200℃ 22〜28分 に設定してスタートし、予熱終了音が鳴ったら 中段と下段に入れて焼きます。
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の⅔〜¾が経過してからにしてください。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。

●冷凍ピザは
12ピザ では焼けません。

フルーツピザ
（いちごとももものピザ）

加熱時間の目安 約7分

材料（1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする）……………………… 1回分
グラニュー糖 ………………………… 適量
カスタードクリーム ………… 100g
（材料・作りかたは ➔ P.123）
いちご（スライスする）………… 30g
桃の缶詰（薄切り）……………… 120g
粉糖 ………………………………… 少々

作りかた

❶ クリスピーピザ作りかた①〜⑥を参照して生地を作る。
❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートにのせる。
❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。
❹ クリスピーピザ作りかた⑧〜⑩を参照して焼く。
❺ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふる。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼きます。
黒皿にのせて中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 200℃ 冷凍の場合 23〜30分、冷蔵の場合 15〜28分 焼きます。
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10〜18分、冷蔵の場合 10〜15分 焼きます。この時テーブルプレートは取り出します。

ローストチキン

オート調理

13ローストチキン（予熱有） オーブン 過熱水蒸気

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

ローストチキン

予熱 約12分
加熱時間の目安 約71分

材料

若鶏（内臓抜きで約1.2kgくらいのもの）……………………………………… 1羽
レモン ……………………………… ½個
塩 ………………………………… 小さじ2
こしょう、サラダ油…………… 各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ（各薄切り）……………………………… 各100g
サラダ油……………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
❸ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえる。
❹ 黒皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油をぬる。
❺ 13ローストチキン にしてスタートし、予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段に入れて焼く。

グレービーソース

材料・作りかた

加熱後の黒皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープの素½個をとく）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

オート調理

レンジ 600W 13〜17分（下ごしらえ）

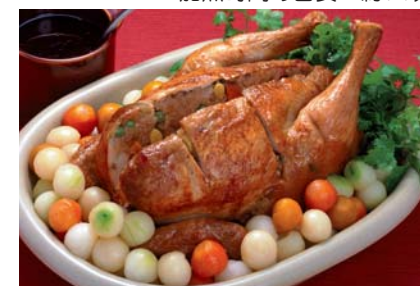
13ローストチキン（予熱有）

オーブン 過熱水蒸気

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

若鶏のつめもの焼き（八宝鶏（パーパオジー））

予熱 約12分
加熱時間の目安 約71分

材料（4〜6人分）

若鶏（内臓抜きで約1.2kgのもの）‥ 1羽
もち米…………………………カップ2
水 ……………………… 130〜160mL

Ⓐ
- ふくろたけ（水煮、半分に切る）…… 30g
- ロースハム（1cm角切り）…… 30g
- 鶏もも肉（1cm角切り）……… 50g
- 紋甲いか ……………………… 50g
- ほたて貝柱（1cm角切り）…… 50g
- 芝えび（小さめに切る）……… 50g

Ⓑ
- 酒、しょうゆ ………… 各大さじ2
- こしょう…………………………… 少々

ぎんなん、グリンピース……… 各適量
サラダ油……………………… 大さじ3
レモン………………………………… ½個
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏は背をタテに切り開いて骨を取り除き、ローストチキン②を参照して作る。
❸ もち米は洗い、水に30分以上つけてから水気をきり、分量の水と合わせて容器に入れ、ⒶとⒷを加えてかき混ぜ、ふたをする。レンジ 600W 13〜17分 設定してスタートし、残り時間 4〜5分 でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜ、ぎんなんとグリンピースを加えて混ぜる。
❹ 鶏に③を詰め、木綿のたこ糸で縫い合わせて形を作る。
❺ 黒皿にサラダ油を塗り、④をのせ、はけで全体にサラダ油をぬり、下段に入れ、ローストチキン作りかた⑤、⑥を参照して焼き、みそだれを添える。

みそだれ

材料・作りかた

テンメンジャン（甜面醤・大さじ3）、トマトケチャップ（大さじ2）、しょうゆ・砂糖（各大さじ1）、スープ（大さじ2・固形スープ少々をとく）、ごま油（大さじ2）を合わせ レンジ 800W 約1分20秒 加熱して作る。

13ローストチキン のコツ

●1回に焼ける分量は分量は1羽（約1.2kg）です。
●黒皿のよごれが気になるときは、オーブンシートを敷いてから加熱します。
●焼きが足りなかったときは、オーブン 予熱無 1段 220℃ で様子を見ながら焼きます。

調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき（脱臭）」➔ P.51 を参照して 27脱臭 で加熱してください。

焼き魚

オート調理

過熱水蒸気 グリル

14 焼き魚（予熱有）

黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク 満水

塩鮭

加熱時間の目安 予熱 約 4分
調理 約25分

材料(4切れ分)
塩鮭の切り身（1切れ約100gのもの）…… 4切れ

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、盛りつけたとき に上になる方を上にして並べる。
❸ 14焼き魚 で予熱をする。
❹予熱終了音が鳴ったら②を上段に入れて焼く。

生鮭の塩焼き

生鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）、に塩をふってから、**塩鮭**の作りかたを参照して焼く。

鯛の塩焼き

材料・作りかた
鯛（1尾約300gのもの・1尾）はえら、内臓を取って水洗いし、水気をきってから全体に塩をふり、20～30分おき、**塩鮭**を参照して 仕上がり調節 強 で焼く。

塩さば

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 予熱 約 4分
調理 約18分

材料(4切れ分)
塩さばの切り身（1切れ約100gのもの）…… 4切れ

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、盛りつけたとき に上になる方を上にして並べる。
❸ 14焼き魚 仕上がり調節 弱 で予熱をする。
❹予熱終了音が鳴ったら②を上段に入れて焼く。

生さばの塩焼き

生さば（1切れ約100gのもの・4切れ）、に塩をふってから、**塩さば**の作りかたを参照して焼く。

照り焼き5種
（ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおの照り焼き）

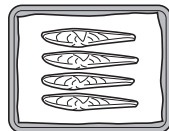
仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 予熱 約 4分
調理 約18分

材料(4切れ分)
ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおの切り身（約100gのもの）…… 各4切れ
Ⓐ しょうゆ …… カップ¼
　 みりん …… カップ¼

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷用意した切り身の水気をふきとり、Ⓐに30分～1時間つける。
❸黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、盛りつけたとき に上になる方を上にして並べる。
❹ 14焼き魚 仕上がり調節 弱 で予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら③を上段に入れて焼く。

14焼き魚 のコツ

●分量は
切身は2～6切れ、干ものは2～4枚まで焼けます。
●切身(1切れ)や干もの(1枚)が80g以下のときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
●並べかたは
鮭などの切り身の魚は、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せてヨコに並べます。

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
●手動調理のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。
●焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
●オーブンシートは、黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。オーブンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油（分量外）を塗ってください。

あじのみりん風味

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約 4分
調理 約18分

材料(8個分)
あじ（3枚におろしたもの）…… 8枚(約360g)
つけ汁
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
　 砂糖 …… 大さじ2½
　 酒 …… 大さじ1
　 みりん …… カップ¼
白ごま …… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつける。
❸ペーパータオルで汁気をふきとり、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
❹ 14焼き魚 仕上がり調節 弱 で予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら③を上段に入れて焼く。

さばのみりん風味

あじを、さばの切り身にかえる。

さばのごま焼き

材料・作りかた
さばの切り身（3枚におろしたもの・2枚）は4つに切り、しょうゆ（大さじ2）、酒(大さじ1)、砂糖(大さじ½)、しょうが汁(小さじ1)を合わせたタレに15分以上つけて下味をつけ、軽く汁気をきり、白ごま（粗くきざんだもの・適量）を全体にまぶして**あじのみりん風味**を参照して焼く。

干ものいろいろ（3種）
（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約 4分
調理 約18分

材料(2枚分)
干もの（1枚100～120gのもの）…… 各2枚
（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、干ものを盛りつけたときに上になるほうを上にして並べる。
❸ 14焼き魚 仕上がり調節 弱 で予熱をする。
❹予熱終了音が鳴ったら② を上段に入れて焼く。

ほっけの開き

材料・作りかた
ほっけ（1枚）は、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、並べ、**干ものいろいろ**を参照し、仕上がり調節 中 で焼く。

いわしの丸干し

材料・作りかた
いわしの丸干し（4尾）は、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、並べ、**干ものいろいろ**を参照して焼く。

さんまの開き

材料・作りかた
さんまの開き（2枚）は、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、並べ、**干ものいろいろ**を参照して焼く。

手動焼きもの〔肉〕

手動調理　手動決定　あたためスタート　オーブン（予熱無・1段）220℃ 40〜50分　黒皿 下段　給水タンク 空

ローストビーフ

材料
牛もも肉（かたまり）………… 約800g
塩、こしょう …………………… 各少々
にんにく（すりおろす）…………… 1片
サラダ油 …………………… 小さじ ½

作りかた
❶牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬる。
❷ ① を黒皿の中央にのせ、テーブルプレートを取り外す。
❸下段に入れ、オーブン 予熱無 1段 220℃ 40〜50分 で焼く。
充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛る。

〔ひとくちメモ〕
• 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

ローストビーフのエスニック風サラダ

材料・作りかた
薄切りにしたローストビーフ(200g)、レタス、玉ねぎなど、好みの野菜(約300g)をドレッシング（ナンプラー・大さじ1½、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1½、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤唐辛子・½本、サラダ油・大さじ1)であえる。

手動調理　手動決定　あたためスタート　オーブン（予熱無・1段）230℃ 23〜30分　黒皿 中段　給水タンク 空

チキンソテー

材料(2枚分)
鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… 2枚
塩、こしょう ………………… 各少々
小麦粉（薄力粉） ……………… 適量

作りかた
❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5〜10分おき、小麦粉を軽くまぶす。
❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）をぬってから①の皮を上にして並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23〜30分 で焼く。

ささみロール

材料(10個分)
鶏ささみ……………………… 10本
焼きのり（1枚を8等分したもの）… 10枚
プロセスチーズ（細かく刻んだもの）
……………………………… 適量
塩、こしょう………………… 適量

作りかた
❶ ささみはすじを取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
❷8等分に切ったのりに、刻んだチーズをのせ、縦に3つ折りにしておく。
❸ ①の開いた面に②をのせ、巻き終わりにのりがはみ出さないように全体を巻く。
❹黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③ を並べテーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23〜30分 で焼く。

豚肉のごまみそ焼き

材料(4枚分)
豚ロース肉（厚さ1cmで1枚約100gのもの）
……………………………… 4枚
Ⓐ 白すりごま ……………… 大さじ4
　赤みそ・白みそ …………… 各30g
　砂糖・みりん……… 各大さじ1強
　卵…………………………… ⅓個

作りかた
❶ 豚肉ロースは筋切りをして軽くたたいておく。
❷ Ⓐを混ぜ合わせ、①を30分つけておく。
❸黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、② を並べテーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23〜30分 で焼く。

手動焼きもの
肉

手動焼きもの〔魚〕

手動調理　手動決定　あたためスタート　オーブン（予熱無・1段）230℃ 23〜30分　黒皿 中段　給水タンク 空

鮭のムニエル

材料(4切れ分)
生鮭（1切れ約100gのもの）……… 4切れ
塩、こしょう ………………… 各少々
小麦粉（薄力粉） …………… 大さじ3
バター（レンジ 200W 1分30秒 加熱して溶かす）
……………………………… 20g
タルタルソース ……………… 適量

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた
❶ 鮭は全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）をぬってから①を並べ、全体にとかしバターをふりかけて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23〜30分 で焼く。

まぐろのソテー

材料(4枚分)
まぐろの切り身（約100gのもの）‥ 4枚
Ⓐ 粒さんしょう …………… 小さじ1
　しょうゆ ………………… カップ½
　砂糖・みりん ………… 各カップ¼
　卵…………………………… 大さじ1

作りかた
❶ まぐろはⒶを合わせたものにつけ、冷蔵室に一晩おく。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、① を並べテーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23〜30分 で焼く。

※オーブンシートは、黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。オーブンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油（分量外）を塗ってください。

手動調理　手動決定　あたためスタート　グリル 8〜12分 裏返して 6〜10分　黒皿 上段　給水タンク 空

かますの香草焼き

材料(4人分)
かます（1尾150〜180gのもの）……… 4尾
オリーブ油、塩、こしょう ……… 各少々
香草（ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等）…… 各適量

作りかた
❶ かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふきとり、全体にオリーブ油をぬって塩、こしょうをふる。
❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、かますを盛りつけたときに上なる方を下にして斜めに並べ、上に香草をのせ、テーブルプレートを取り外してから上段に入れ、グリル 8〜12分 焼く。
❸ 裏返して グリル 6〜10分 焼く。

※オーブンシートは、黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。オーブンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油（分量外）を塗ってください。

手動焼きもの
魚

焼きそば

加熱時間の目安　約18分

材料(標準量)(1〜2人分)

焼きそば用めん(ソース付き)……… 1袋
野菜ミックス (約250gのもの)…… 1袋
豚薄切り肉 (ひと口大に切る)……… 50g
塩、こしょう……………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ グリル皿にめん（水・大さじ1（分量外）をまぶす）を広げ、周りに野菜をのせる。めんの上にソース、塩、こしょうをかけ、肉をのせる。
❸ テーブルプレートに②を置き 15焼きそば で加熱し、かきまぜる。

焼きうどん

焼きそばのめんをうどんにかえて、**焼きそば**を参照して加熱する。

ジンギスカン

加熱時間の目安　約19分

材料(標準量)（2〜3人分）

ジンギスカン用羊肉 (薄切り)… 300g
ジンギスカン用タレ (市販のもの)
……………………………… 大さじ5
野菜
ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎなど合わせて… 200〜250g
塩、こしょう……………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分〜1時間くらいおく。
❸ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふる。
❹ グリル皿に野菜と肉を交互に重ねテーブルプレートに置き 15焼きそば で加熱する。

15焼きそばのコツ

●一度に作れる分量は
標準量の0.8〜1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

●加熱直後の取り出しは
容器や加熱室とその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっていますので、素手では触れないでください。

●調味料は
市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
(やけどの原因)
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。

鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安　約19分

材料(標準量)(2〜3人分)

鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)
……………………………………… 80g

Ⓐ
- まいたけ(小房に分ける)…… 1パック
- しめじ(小房に分ける)……… 1パック
- にんにくの芽(5cm長さに切る)……… 100g
- にんじん(せん切り)…………… 30g

Ⓑ
- しょうゆ…………………… 大さじ½
- 酒………………………… 大さじ2
- 砂糖……………………… 小さじ½
- オイスターソース……… 大さじ½
- 豆板醤…………………… 小さじ½
- 片栗粉…………………… 小さじ1
- 塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❸ グリル皿に②とⒶ､合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、テーブルプレートに置き 15焼きそば で加熱し､かきまぜる。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコウロウ）

加熱時間の目安　約18分

材料(標準量)(2〜3人分)

豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)
……………………………………… 100g

Ⓐ
- キャベツ (ひと口大に切る)…… 100g
- にんじん (薄切り)……………… 50g
- ピーマン(種を取り､乱切り)……… 2個
- ねぎ (5mm巾の斜め切り)……… 50g

Ⓑ
- みそ……………………… 大さじ1
- 酒………………………… 大さじ2
- 砂糖……………………… 小さじ1
- 豆板醤…………………… 小さじ½
- 片栗粉…………………… 小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❸ グリル皿に②とⒶ 、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、テーブルプレートに置き 15焼きそば で加熱し､かきまぜる。

〔ひとくちメモ〕
• 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約18分

材料(標準量)(2〜3人分)

牛もも肉(細切り)………………… 150g

Ⓐ
- ピーマン(種を取り､タテに細切り)… 4個
- ゆでたけのこ(細切り)………… 50g

Ⓑ
- しょうゆ ……………… 小さじ1
- オイスターソース……… 大さじ1
- 酒 ………………………… 大さじ1
- 砂糖 ……………………… 小さじ1
- 鶏がらスープの素 (顆粒)… 小さじ1
- 片栗粉 …………………… 小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ グリル皿に ②と Ⓐ､合わせた Ⓑを入れて軽く混ぜる。
❹ テーブルプレートに③を置き 15焼きそば で加熱し、かきまぜる。

豚肉ときのこの中華炒め

鶏もも肉を豚肉（80g・薄切り、ひと口大に切る）にかえ、**鶏肉ときのこの中華炒め**を参照して加熱する。

鶏肉とキャベツの辛みそ炒め

豚肉を鶏もも肉（100g・そぎ切り、ひと口大に切る）にかえ、**豚肉とキャベツの辛みそ炒め**を参照して加熱する。

豚肉とピーマンの細切り炒め

牛もも肉を豚肉（150g・薄切り、ひと口大に切る）にかえ、**牛肉とピーマンの細切り炒め**を参照して加熱する。

茶わん蒸し

オート調理

16茶わん蒸し

200W
2～3分
（下ごしらえ）
スチーム
レンジ
オーブン

テーブルプレート
給水タンク
満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約30分

材料（4人分）

卵 ……………………2個（約100mL）
Ⓐ［だし汁 …………… 350～400mL
　しょうゆ、塩 ………各小さじ½
　みりん ………………… 小さじ1］
鶏肉（そぎ切り） ………………… 約40g
酒 ………………………………… 少々
えび（殻つき）…………小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り） ………………… 8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、
　そぎ切り）………………… 2枚（8切れ）
ゆでぎんなん …………………… 8個
三つ葉 …………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして［レンジ200W］［2～3分］加熱する。
❺ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、② を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて［16茶わん蒸し］で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

空也蒸し

材料・作りかた

具を豆腐（½丁・4等分）にかえて、茶わん蒸しを参照して加熱する。

［16 茶わん蒸し］のコツ

●分量は
1～6個まで作れます。

●容器は
直径が8㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

●加熱する前の温度は
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を［強］に、高いときは［弱］にします。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）

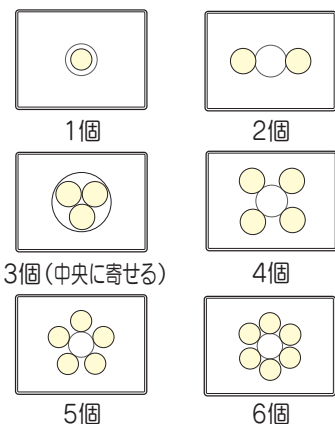
1個

2個

3個（中央に寄せる）

4個

5個

6個

●加熱室は冷ましてから
［オーブン］、［グリル］、［27脱臭］使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

●加熱が足りなかったときは
［レンジ200W］で、様子を見ながら加熱します。

手作り豆腐

［仕上がり調節］［弱］

加熱時間の目安　約26分

材料（4人分）

豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上
　のもの）…………………… 500mL
にがり …………………… 30～40mL
あん
　［だし汁 ………………… カップ½
　みりん ………………… 小さじ½
　しょうゆ ……………… 小さじ1
　塩 ……………………………… 少々］
　片栗粉（小さじ1の水で溶く）… 小さじ1
　しょうが（すりおろす） ………… 適量
　あさつき（小口切り） …………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ［16茶わん蒸し］［仕上がり調節］［弱］で加熱する。
❺小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
• できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
• にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
• あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

豚肉の蒸しもの

オート調理

17豚肉の蒸しもの

過熱水蒸気
スチーム
オーブン

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

豚肉と野菜の蒸しもの

加熱時間の目安　約26分

材料（3～4人分）

豚バラ肉（薄切り）…………………300g
塩、こしょう ……………………各少々
Ⓐ［しょうが汁 ………………小さじ1
　酒 ……………………………大さじ3
　しょうゆ ……………………小さじ1］
白菜（幅5～6cmのざく切りにする）…300g
人参（ピーラーで薄切りにする） ……小½本
生しいたけ（じくを切る） ……………4枚
Ⓑ［しょうゆ …………………大さじ1
　黒酢 …………………………大さじ½
　すりごま ……………………少々］

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚バラ肉は軽く塩、こしょうをしてⒶをもみこむ。
❸グリル皿に、野菜を広げてのせ平らにする。
❹③の上に②を広げてのせ、テーブルプレートに置き、［17豚肉の蒸しもの］で加熱する。
❺皿に盛り、合わせたⒷを添える。

白身魚の蒸しもの

［仕上がり調節］［やや強］

加熱時間の目安　約30分

材料（4人分）

たら（切り身）…………………………4切れ
塩、こしょう ……………………各少々
ベーコン ………………………………4枚
プチトマト（へたをとる） ……………4個
ズッキーニ（輪切り）
　…………………………………………4枚
黄色パプリカ（四角く4等分する） ……¼個
Ⓐ［白ワイン ……………………大さじ2
　スープ（固形スープ½個をとく）
　　……………………………カップ⅓］
ホワイトソース（→P.84 作りかたを参照して作る） ………………………カップ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷たらは両面に軽く塩、こしょうをし、ベーコンでまく。
❸②の上に黄色パプリカ、ズッキーニ、プチトマトの順にのせ、楊枝で上からとめる。
❹グリル皿に、③ をのせ混ぜ合わせたⒶを全体にかけ、テーブルプレートに置き［17豚肉の蒸しもの］［仕上がり調節］［やや強］で加熱する。
❺皿に盛り、ホワイトソースをかける。

キャベツの皮シューマイ

加熱時間の目安　約19分

材料（15個分）

キャベツ…………………約3枚（約150g）
豚ひき肉 ……………………………130g
Ⓐ［しょうが汁 ……………………適量
　水 ……………………………大さじ1
　塩 ………………………………少々
　しょうゆ ……………………小さじ1
　片栗粉 ………………………大さじ1］
コーン……………………………15粒
しょうゆ、酢、とき辛子…………各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み［8葉・果菜］で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
❸豚ひき肉はⒶの材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
❹四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺グリル皿に、④ を並べテーブルプレートに置き、［17豚肉の蒸しもの］で加熱する。
❻皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

［17 豚肉の蒸しもの］のコツ

●一度に作れる分量は
豚肉と野菜の蒸しものと、白身魚の蒸しものは、2～4人分です。
キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
皿にうつしかえラップをして［レンジ500W］で様子を見ながら加熱します。

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 500W 約1分（下ごしらえ）

スチーム レンジ　スチームレンジ 約8分

テーブルプレート

給水タンク 満水

肉シューマイ

材料（15個分）

Ⓐ
- 豚ひき肉 …… 120g
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り） …… 1枚
- 片栗粉 …… 大さじ1
- しょうゆ、砂糖、酒 …… 各大さじ½
- 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにくすりおろし …… 各少々

玉ねぎ（みじん切り） …… 50g
市販のシューマイの皮（30枚入り） …… ½袋
練り辛子、しょうゆ …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約1分 加熱し、冷ましておく。
❸ボウルにⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
❹ 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、③をのせて指のくぼみで円筒形にし、形をととのえてから皮の角を折り込む。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
❻ スチーム レンジ 約8分 加熱し、辛子じょうゆを添える。

シューマイのコツ

●**加熱前に水分を補って**
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。

●**容器は**
直径22～25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●**おおいはしません。**

●**市販の冷凍シューマイも同様に様子をみながら加熱します。**

菊花シューマイ

材料（8個分）

- 豚ひき肉 …… 40g
- えび …… 8尾
- 玉ねぎ（みじん切り） …… 25g
- たけのこの水煮（みじん切り） …… 25g
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り） …… 小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒 …… 各適量
- 市販のシューマイの皮（30枚入り・5mm幅に切る） …… ½袋（15枚）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約1分 加熱し、冷ましておく。
❸ ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめる。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
❻ スチーム レンジ 約8分 加熱する。

手動調理

レンジ 800W 約4分

テーブルプレート

給水タンク 空

豚肉とザーサイの重ね蒸し

材料（標準量）（2～4人分）

- 豚薄切り肉 …… 200g
- ザーサイ（かたまり） …… 100g
- Ⓐ しょうが汁 …… 小さじ1
- Ⓐ 塩 …… 少々
- Ⓐ 酒 …… 大さじ½
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 卵白 …… ½個分
- ごま油 …… 小さじ½

作りかた

❶ ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きをしておく。
❷ 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
❸ 浅めの容器に水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。
❹ 軽くラップをして レンジ 800W 約4分 加熱する。

鶏肉とザーサイの重ね蒸し

豚肉を鶏ささみ肉（200g・そぎ切り、ひと口大に切る）にかえ、**豚肉とザーサイの重ね蒸し**を参照して加熱する。

手動調理

レンジ 800W 約3分

テーブルプレート

給水タンク 空

あさりのワイン蒸し

材料（標準量）（2～3人分）

- あさり（殻つき） …… 約400g
- 白ワイン …… 大さじ2
- バター …… 適量
- パセリ（みじん切り） …… 少々

作りかた

❶ あさりは3％の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをする。
❸ レンジ 800W 約3分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
•砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

あさりの酒蒸し

ワインを酒（大さじ2）にかえ、**あさりのワイン蒸し**を参照して加熱する。

手動調理

レンジ 200W 5～6分

テーブルプレート

給水タンク 空

かんたん肉まん

材料（6個分）

- かんたんパンの生地（材料・作りかた →P.106） …… 1回分
- 冷凍シューマイ（室温にもどし、3～4つに切る） …… 6個

作りかた

❶ かんたんパン →P.106 作りかた①～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸める。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5～6分 加熱する。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

たらのチーズ蒸し

作りかた

たらの切り身2切れ（1切れ約100gのもの）を浅めの容器に並べ、塩、こしょう、白ワイン（各少々）をふり、トマトソース（大さじ3）をかけ、ピーマンの薄切り（½個分）をのせ、ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの・20g）を散らし、軽くラップをして レンジ 800W 約4分 加熱する。

肉じゃが

オート調理 あたためスタート レンジ オーブン 18肉じゃが ／ テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安　約58分

材料（4人分）
豚バラ薄切り肉（ひと口大に切る） ……150g
じゃがいも（乱切りにして水にさらす） ……中２個（約300g）
にんじん（乱切り） ……小１本（約100g）
玉ねぎ（くし形切り） ……小１個（約100g）
干ししいたけ（もどして石づきを取り、半分に切る） ……６枚
Ⓐ だし汁 ……カップ1½
Ⓐ しょうゆ ……大さじ４
Ⓐ 酒 ……カップ½
Ⓐ 砂糖 ……大さじ４
サラダ油 ……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
❷ 容器に①と残りの野菜を入れ、Ⓐを加え落としぶたとふたをして 18肉じゃが で加熱する。

ポークカレー

オート調理 レンジ 800W　約4分（下ごしらえ） あたためスタート レンジ オーブン 18肉じゃが ／ テーブルプレート 給水タンク 空

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約45分

材料（4人分）
豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする） ……200g
Ⓐ じゃがいも（乱切りにして水にさらす） ……大１個（約200g）
Ⓐ 玉ねぎ（くし形切り） ……１個（約200g）
Ⓐ にんじん（乱切り） ……小１本（約100g）
Ⓑ カレールー ……小１箱（約120g）
Ⓑ 水 ……カップ2½～３
サラダ油 ……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒める。
❷ 容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ800W 約4分 加熱し、よくかき混ぜてルーをとかす。
❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして 18肉じゃが 仕上がり調節 弱 で加熱する。（加熱の途中1～2度かきまぜる）

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉（1枚・ひと口大に切る）にかえて、**ポークカレー**を参照して加熱する。

ロールキャベツ

オート調理 8葉・果菜（下ごしらえ） あたためスタート レンジ オーブン 18肉じゃが ／ テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安　約58分

材料（4人分）
キャベツ ……8枚（約500g）
Ⓐ 合びき肉 ……200g
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） ……1/4個（約50g）
Ⓐ 牛乳 ……大さじ3
Ⓐ パン粉 ……30g
Ⓐ 卵 ……1/4個
Ⓐ ナツメグ、塩、こしょう ……各少々
Ⓑ スープ（固形スープ１個をとく） ……カップ1½
Ⓑ トマトケチャップ ……カップ¼
Ⓑ しょうゆ ……小さじ2
Ⓑ 塩、こしょう ……各少々
玉ねぎ（薄切り） ……1/4個（約50g）

作りかた
❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 8葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきる。
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
❸②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた →P.100（18肉じゃが のコツ）とふたをして 18肉じゃが で加熱する。

18肉じゃが のコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。

●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

ビーフシチュー

オート調理 あたためスタート レンジ オーブン 18肉じゃが ／ テーブルプレート 給水タンク 空

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約90分

材料（4人分）
牛肉（シチュー用角切り） ……400g
塩、こしょう ……各少々
小麦粉（薄力粉） ……大さじ１
じゃがいも（乱切りにして水にさらす） ……大１個（約200g）
にんじん（乱切り） ……中１本（約150g）
玉ねぎ（くし形切り） ……中１個（約200g）
Ⓐ バター ……25g
Ⓐ 小麦粉（薄力粉） ……40g
Ⓑ スープ（固形スープ２個をとく） ……カップ２～２½
Ⓑ トマトピューレ ……カップ¼
Ⓑ 赤ワイン ……大さじ３
Ⓑ 砂糖 ……大さじ½
Ⓑ 塩 ……小さじ⅓
Ⓑ こしょう ……少々
Ⓑ ローリエ ……３枚
サラダ油 ……少々
生クリーム ……適量

作りかた
❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
❷フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒める。
❸フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
❹ 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして 18肉じゃが 仕上がり調節 強 で加熱する。加熱の途中1～2度かき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。

ポークシチュー

牛肉のかわりにシチュー、カレー用豚肉を使い、**ビーフシチュー**を参照して加熱する。

豚の角煮

オート調理 9根菜 過熱水蒸気オーブン（予熱有） 150℃ 20～30分（下ごしらえ） あたためスタート レンジ オーブン 18肉じゃが ／ テーブルプレート 給水タンク 満水

加熱時間の目安　約58分

材料（4人分）
豚バラ肉（かたまりを8つに切る） ……500g
しょうが（薄切り） ……1かけ（15g）
ねぎ（ぶつ切り） ……½本（50g）
大根（2cm厚さの半月切り） ……¼本（200g）
Ⓐ 水 ……カップ１
Ⓐ 酒 ……カップ½
Ⓐ しょうゆ ……カップ½
Ⓐ 砂糖 ……大さじ５
Ⓐ みりん ……大さじ１

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 大根はラップで包み 9根菜 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❸豚肉は黒皿にオーブンシートを敷き並べて準備する。
❹ 過熱水蒸気 オーブン 予熱有 150℃ にして 20～30分 設定し、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れ、脂を落とす。
❻ 容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、ねぎ、しょうがを加え、落としぶた →P.100（18肉じゃが のコツ）とふたをする。
❼ 18肉じゃが で加熱する。

さといもの含め煮

オート調理 あたためスタート レンジ オーブン 18肉じゃが ／ テーブルプレート 給水タンク 空

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約45分

材料（4人分）
さといも（ひと口大に切る） ……500g
Ⓐ だし汁 ……カップ1
Ⓐ しょうゆ ……大さじ1
Ⓐ 砂糖 ……大さじ1

作りかた
❶ さといもとⒶを容器に入れ、落としぶた →P.100（18肉じゃが のコツ）とふたをして 18肉じゃが 仕上がり調節 弱 で加熱する。

かぼちゃの含め煮

材料・作りかた
かぼちゃ（500g・ひと口大に切る）と煮汁（だし汁・カップ1、しょうゆ・大さじ1、みりん・大さじ1）を容器に入れ、落としぶた →P.100（18肉じゃが のコツ）とふたをして**さといもの含め煮**を参照して作る。

手動煮もの

手動調理
手動決定　あたためスタート
レンジ（リレー加熱）　800W 約8分　200W 約90分　800W 約50秒　100W 60~90分
テーブルプレート
給水タンク　空

黒　豆

材料（4人分）
黒豆……………………カップ1（150g）
Ⓐ
- 砂糖 ……………………… 120g
- しょうゆ ……………… 大さじ1½
- 塩……………………… 小さじ⅓
- 重そう ……………… 小さじ¼弱
- 水 ……………………… カップ4

作りかた
❶黒豆は洗って容器に入れ、Ⓐを加えて一晩おく。
❷オーブンシートで作った落としぶた → P.100（18肉じゃがのコツ）とふたをして レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 約90分 リレー加熱する。さらに、レンジ 800W 約50秒、レンジ 100W 60~90分 リレー加熱 → P.40 する。
❸1～2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

大豆と昆布の煮もの

材料・作りかた
❶大豆（カップ1）は洗って容器に入れ、砂糖（100g）、しょうゆ（カップ¼）と水（カップ4）を加えて一晩おく。
❷オーブンシートの落としぶた →P.100（18肉じゃがのコツ） とふたをして レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 約90分 リレー加熱する。
1cm角に切った昆布（20g）を加え、さらに レンジ 800W 約50秒、レンジ 200W 約60分 リレー加熱 → P.40 する。

手動調理
手動決定　あたためスタート
レンジ　7 解凍　800W　3分~4分30秒
テーブルプレート
給水タンク　満水

えびのケチャップ煮

加熱時間の目安　約11分

材料（標準量）（2～3人分）
冷凍えび（殻つき）……………… 約250g
Ⓐ
- ねぎ（みじん切り）………… 大さじ2
- しょうが（みじん切り）…… 小さじ1
- 片栗粉 ……………………… 小さじ½
- ケチャップ ……………… 大さじ2
- 酒 …………………………… 大さじ4
- 砂糖 ……………………… 小さじ1
- 豆板醤 …………………… 小さじ½
- サラダ油 ………………… 大さじ½
- 塩、こしょう ……………… 各少々

炒めた青菜 ……………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷えびはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーに並べ 7 解凍 で解凍する。
❸②を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気をきり、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおく。
❹片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜ、軽くラップをする。
❺ レンジ 800W 3分~4分30秒 加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

〔ひとくちメモ〕
- 7 解凍 のコツ → P.33

魚介のケチャップ煮

えびの代わりに市販の冷凍ミックス魚介を使います。

手動調理
手動決定　あたためスタート
レンジ（リレー加熱）　800W 約2分　200W 約8分
テーブルプレート
給水タンク　空

さばのみそ煮

材料（標準量）（2人分）
さば（1切れ約100gのもの）…… 2切れ
ねぎ（5cmの長さに切る）………… ½本
しょうが（うす切り）………………… 適量
Ⓐ
- みそ ……………………… 大さじ2
- 砂糖 ………………… 大さじ1強
- 酒 ………………………… 大さじ1

作りかた
❶さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふきとっておく。
❷深めの皿に①をのせ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、ねぎを添え、しょうがをのせる。
❸軽くラップをして レンジ 800W 約2分、レンジ 200W 約8分 リレー加熱 → P.40 し、木の芽をのせる。

さばのトマトソース煮

みそをトマトソースに替え、塩、こしょうで味つけし、**さばのみそ煮**を参照して加熱する。

鮭の冷製

さばのかわりに生鮭（2切れ）を塩、こしょう（各少々）し、レモン（2枚・薄切り）、バター、ローリエ（各少々）をのせ、**さばのみそ煮**を参照して加熱し、熱いうちに骨や皮を除いて充分さました後盛り合わせる。

小松菜と油揚げのかんたん煮

材料（標準量）（2～4人分）
小松菜（4cmの長さに切る）…… 200g
油揚げ（湯通しして細切り）……… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ1
- 砂糖 ……………………… 小さじ½
- だし汁 …………………… 大さじ1

作りかた
❶ 深めの皿に小松菜と油揚げを入れ、合わせたⒶを混ぜ、軽くラップをする。
❷ レンジ 800W 約2分、レンジ 200W 約8分 リレー加熱 → P.40 し、かきまぜる。

ハリハリ漬け

材料（標準量）（2～4人分）
切り干し大根 ……………………… 30g
にんじん（せん切り）……………… 50g
ちりめんじゃこ（湯通ししたもの）… 20g
Ⓐ
- しょうゆ、酢 …… 各大さじ1½
- 砂糖 …………………… 大さじ1

針しょうが ………………………… 適量

作りかた
❶ 切り干し大根は水洗いしてから水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
❷深めの皿に①とにんじん、Ⓐを入れて混ぜ、軽くラップをする。
❸ レンジ 800W 約2分、レンジ 200W 約8分 リレー加熱 → P.40 し、加熱後ちりめんじゃこと針しょうがを加え、混ぜる。

うど皮のきんぴら

材料（標準量）（2～3人分）
うどの皮 ………………………… 100g
酢……………………………………… 少々
ピーマン（せん切り）……………… 1個
にんじん（せん切り）……………… 30g
Ⓐ
- サラダ油 ……………… 大さじ½
- しょうゆ ……………… 大さじ1
- みりん ………………… 小さじ1
- 砂糖、酒 …………… 各小さじ½

作りかた
❶ うどの皮は4cm長さのせん切りにし、酢水につけておく。
❷ 深めの皿に水気をきったうどの皮とピーマン、にんじんを入れて混ぜ、合わせたⒶを加えて混ぜる。
❸ 軽くラップをして レンジ 800W 約2分、レンジ 200W 約8分 リレー加熱 → P.40 し、かきまぜる。

しらたきとえのきのいり煮

材料（標準量）（2～4人分）
しらたき ………………… 1個（約200g）
えのきだけ …………… 小1袋（約100g）
Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ2
- みりん …………………… 大さじ½
- 砂糖、ごま油……… 各小さじ1弱

削りがつお、七味唐辛子……… 各適量

作りかた
❶ しらたきは洗ってザク切りにし、深めの皿に広げ レンジ 800W 約1分40秒 加熱して水気をきる。
❷ えのきだけは根を切り、2つに切って①に入れ、Ⓐを加えて混ぜる。
❸ 軽くラップをして レンジ 800W 約2分、レンジ 200W 約8分 リレー加熱 → P.40 し、削りがつお、七味唐辛子を加えて混ぜる。

スープ

手動調理

手動決定　あたためスタート

レンジ（リレー加熱）　500W 約5分　200W 20~28分

テーブルプレート　給水タンク　空

とん汁

材料（標準量）（2~3人分）

- Ⓐ
  - 豚薄切り肉（ひと口大に切る）……100g
  - 大根（5mm厚さのいちょう切り）……1/8本（約100g）
  - にんじん（5mm厚さの半月切り）……1/4本（約40g）
  - ごぼう（3mm厚さのななめ切りにし、酢水につける）……1/3本（約50g）
  - 里いも（5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる）……2個（約100g）
  - 干ししいたけ（もどして石づきを取り4つに切る）……2枚
- Ⓑ
  - だし汁……カップ2
  - みそ……大さじ2
- 長ねぎ（5mm厚さのななめ切り）……1/3本（約30g）

作りかた

❶容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（スープのコツ参照）をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 22~28分 リレー加熱 →P.40 する。

❷加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

野菜スープ4種

（かぼちゃ、にんじん、グリンピース、じゃがいも のスープ）

材料（各標準量）（2~3人分）

- にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリンピース（ゆでたもの）など……各200g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/3個（約70g）
- Ⓐ
  - 水……カップ1 1/2
  - 固形スープの素……1個
- バター……大さじ1（にんじんの場合はベーコン2枚）
- 牛乳……カップ1

作りかた

❶ にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。

❷容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター（にんじんの場合は、細切りにしたベーコン）、Ⓐを加える。

❸ オーブンシートで落としぶた（スープのコツ参照）をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 22~28分 リレー加熱 →P.40 し、牛乳を加えてミキサー　にかけ、容器にあけ レンジ 800W 約1分40秒 加熱してあたためる。

❹お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

〔ひとくちメモ〕

- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう

ミネストローネ

材料（標準量）（2~3人分）

- Ⓐ
  - 玉ねぎ（さいの目切り）……中1/2個（約100g）
  - にんじん（さいの目切り）……中1/3本（約50g）
  - セロリ（さいの目切り）……1/2本
  - じゃがいも（さいの目切り）……大1/2個（約50g）
  - キャベツ（1cm四方に切る。）……40g
  - 大豆水煮……30g
  - トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り）……30g
  - ベーコン（1cm巾に切る。）……1枚
  - マカロニ（早ゆでタイプでないもの）……20g
- Ⓑ
  - 水……カップ1 1/2
  - 固形スープの素……1個
  - トマトジュース……カップ1 1/2
  - 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（スープのコツ参照）をし、レンジ 500W 約5分 レンジ 200W 22~28分 リレー加熱 →P.40 する。

スープのコツ

●容器は
直径20~23cm、深さ6~8cmの広口耐熱性容器が適しています。材料を入れたとき、容器の半分くらいになる大きさが目安です。

●スープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●アクは
加熱後に取り除きます。

スープ

ごはんもの

手動調理

レンジ（リレー加熱）　800W 約8分　200W 25~30分

テーブルプレート　給水タンク　空

ごはん（炊飯）

材料（4人分）

- 米……カップ2（320g）
- 水……440~480mL

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。

❷ レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 25~30分 リレー加熱してかきまぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

ピースごはん

材料・作りかた

ごはんの材料にグリンピース（約100g）と塩（小さじ1/2）を加え レンジ 800W 約7分、レンジ 200W 約32分 リレー加熱し、加熱後かきまぜる。

手動調理

レンジ（リレー加熱）　800W 約8分　200W 28~34分

テーブルプレート　給水タンク　空

五穀ごはん

材料（4人分）

- 米……カップ1 2/3（260g）
- 五穀米（雑穀米）……カップ1/3（50g）（押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど）
- 水……450~480mL

作りかた

❶ 米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。

❷ レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 28~34分リレー加熱してかきまぜ、ふたをして蒸らす。

麦ごはん

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に替えて加熱する。

手動調理

レンジ　600W 約15分

テーブルプレート　給水タンク　空

赤飯（おこわ）

材料（4人分）

- もち米……カップ2（320g）
- ゆでささげ（乾燥豆約40g）……約80g
- ささげのゆで汁・水……280~320mL
- ごま塩……少々

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。

❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 600W 約15分 設定し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかきまぜる。

❸ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ごはんのコツ

（リレー加熱の使いかた →P.40）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間

米の量	水の量	レンジ 800W →（リレー加熱） レンジ 200W
カップ1（160g）	240~260mL	約5分 → 約17分
カップ3（480g）	640~700mL	約10分 → 約32分

赤飯のコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかきまぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の2/3くらいです。

●水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1（160g）	160~180mL	7~9分
カップ3（480g）	460~480mL	15~19分

ごはんもの

かんたんパン・トースト

オート調理

あたためスタート　レンジ 500W 約30秒　スチームレンジ発酵 30W 8~12分（下ごしらえ）

19かんたんパン　スチーム オーブン

黒皿 中段　テーブルプレート

給水タンク　満水

※ スチーム レンジ 発酵 のときはテーブルプレートに置く

かんたんパン（シンプルパン）

加熱時間の目安　約26分

材料(8個分)

Ⓐ 小麦粉(強力粉) ……………… 150g
　 砂糖 ……………… 大さじ1(約9g)
　 塩 ……………… 小さじ⅓(約1.6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ……………… 小さじ1（約2.5g)

水 ……………… 90~100mL

バター ……………… 大さじ1(約13g)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ レンジ500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。

❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間充分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❻ ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 一次発酵させる。

❼ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べる。

❿ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。

⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ 19かんたんパン で焼く。

19かんたんパン のコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8~12分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12~20分	6~8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

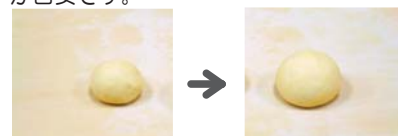
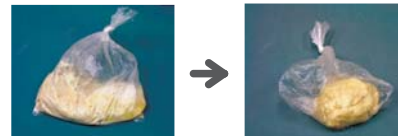
●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

セサミパン

材料・作りかた
作りかた⑤のこねあげた生地に黒ごま(20g)を加えて焼く。

レーズンパン

材料・作りかた
黒ごまをレーズン(30g)に代えて焼く。

かんたんあんパン

材料(8個分)

かんたんパンの生地（材料・作りかた → P.106）…… 1回分

つぶあん ……………… 200g

桜の花の塩漬け ……………… 4個

けしの実 ……………… 適量

〈つやだし用卵〉

卵 ……………… ½個

塩 ……………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ500W 1分30秒~2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

❷ 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておく。

❸ かんたんパン 作りかた → P.106 ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。

❹円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。 スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。

❺ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

❻かんたんパン 作りかた⑪を参照して焼く。

かんたんクリームパン

つぶあんを → P.123 カスタードクリーム(200g)に代えて作る。

かんたんうぐいすパン

つぶあんを市販のうぐいすあん(200g)に代えて作る。

グラハムパン

材料(1個分)

Ⓐ 小麦粉(強力粉) ……………… 120g
　 全粒粉(あらびき) ……………… 30g
　 砂糖 ……………… 大さじ1(約9g)
　 塩 ……………… 小さじ⅓(約1.6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ……………… 小さじ1 (約2.5g)

水 ……………… 90~100mL

バター ……………… 大さじ1(約13g)

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた → P.106 ①~⑦を参照して生地を作り一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。

❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた → P.108 ⑩を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。

❹③ の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。

❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻ かんたんパン 作りかた ⑪ を参照して焼く。

油で揚げない カレーパン

材料(8個分)

かんたんパンの生地（材料・作りかた → P.106）…… 1回分

市販のレトルトカレー …… 1袋(約200g)

Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) ……………… ¼個
　 小麦粉(薄力粉) ……………… 大さじ1

煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) ……………… 適量（作りかたは → P.137）

小麦粉(薄力粉) ……………… 大さじ2

卵(ときほぐす) ……………… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ200W 7~10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。

❷ かんたんパン 作りかた → P.106 ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。

❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。

❻かんたんパン 作りかた⑪を参照して焼く。

トースト

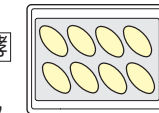
手動調理

手動決定　あたためスタート

グリル　5~7分 裏返して 1~2分

黒皿 上段

給水タンク　空

材料

食パン (1.5~3cm厚さのもの) ……………… 1~2枚

作りかた

❶ 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。

❷ テーブルプレートを取り外し グリル 5~7分 焼き、裏返して グリル 1~2分 焼く。

〔ひとくちメモ〕

• パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。

• 連続して焼くときは、表を グリル 2~3分、裏返して グリル 1~2分 様子を見ながら焼きます。

フランスパン

オート調理

スチームオーブン発酵 35℃
(下ごしらえ)

20フランスパン
(予熱有)

予熱 約8分
スチーム
オーブン

黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

フランスパン
バタール・クーペ

加熱時間の目安　約32分

材料(バタール1本、クーペ2個)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ………… 330g
- 小麦粉(薄力粉) ………… 80g
- 砂糖 ………… 5g
- 塩 ………… 8g

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
…………小さじ3強(約8g)

Ⓑ
- レモン汁 …… 小さじ1強(6mL)
- ぬるま湯(約30℃) ·· 220〜260mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑ を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。

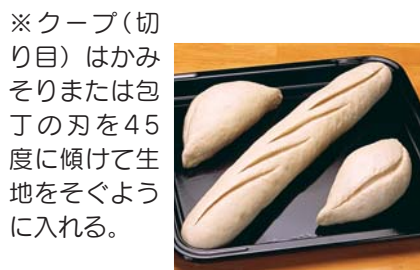
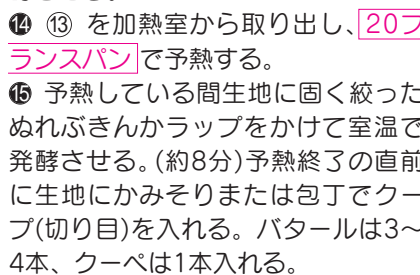
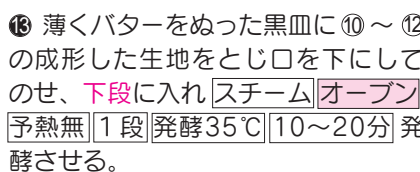
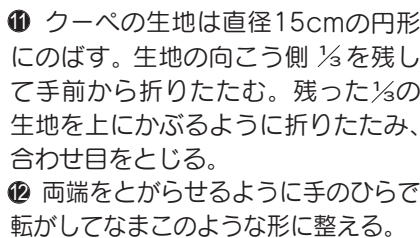
❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❺ バターを薄くぬったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れて スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃ 25〜60分 発酵させる。

❻生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は充分。

❼ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーペ(約140gを2個)に切り分ける。

❽ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて5〜20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)

❾ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

❿ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

⓫ クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。

⓬ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。

⓭ 薄くバターをぬった黒皿に ❿〜⓬ の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃ 10〜20分 発酵させる。

⓮ ⓭ を加熱室から取り出し、20フランスパン で予熱する。

⓯ 予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。(約8分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ(切り目)を入れる。バタールは3〜4本、クーペは1本入れる。

※クープ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。

⓰ 予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼く。

⓱ 焼き上がったら、室温であら熱がとれるまで放置する。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは霧を吹いてください。また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると黒皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃)
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

手作りパン

手動調理

スチームオーブン発酵 40℃
(下ごしらえ)

オーブン
(予熱有・1段/2段)

予熱 約9分
180℃
20〜25分

黒皿
中・下段

給水タンク
満水

バターロール
(ロールパン)

材料(24個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ………… 480g
- 砂糖 ……… 大さじ5½(約50g)
- 塩 ………… 小さじ1(約6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
………… 小さじ3(約7g)

Ⓑ
- ぬるま湯(約40℃)…… 60〜80mL
- 卵(ときほぐす)………… 大1個
- 牛乳(室温にもどす)· 180〜200mL

バター(室温にもどす)………… 70g

〈つやだし用卵〉
- 卵 ………… ½個
- 塩 ………… 小さじ¼

(1段で焼くときは材料を½量にする。)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑ を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ フランスパン ➔P.108 作りかた③〜④の要領で生地を作る。

❹ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 50〜60分 発酵させる。

❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分。

❻ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。

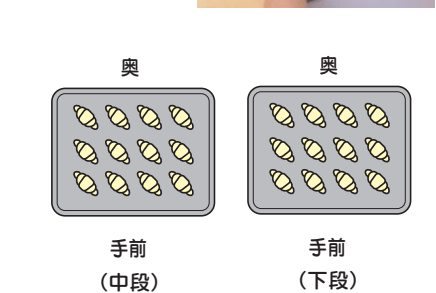
❼ 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひら、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

❾ 丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった黒皿に巻き終りを下にして並べる。

奥　奥
手前(中段)　手前(下段)

⓬ 中段と下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 25〜35分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。

⓭ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 180℃ にして、焼き時間 20〜25分 で予熱する。

⓮ 予熱終了音が鳴ったら ⓭ を中段と下段に入れて焼く。

1段のときは オーブン 予熱有 1段 にして、予熱をしてから中段に入れ12〜17分焼く

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた② の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。
- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の⅔〜¾が経過してから黒皿の上下を入れ替えます。

手動調理

スチームオーブン発酵 40℃
(下ごしらえ)

オーブン
(予熱有・1段)

予熱 約13分
210℃
24〜38分

黒皿 下段

給水タンク
満水

山形パン

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

- 小麦粉(強力粉) ………… 220g
- 砂糖 ………… 小さじ4(約12g)
- 塩 ………… 小さじ½弱(約2.5g)
- ドライイースト ……小さじ2(約5g)
- ぬるま湯 ………… 130〜150mL
- バター ………… 10g

(2個で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

❶バターロール 作りかた①〜⑥ の要領で生地を作る。

❷ 生地をスケッパーで3等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。(ベンチタイム)

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえる。

❹ バター(分量外)をぬった型に並べ黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵40℃ 50〜80分 発酵させる。

❺ ④ を取り出し、テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 210℃ にして、焼き時間 24〜38分 で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

奥　奥
手前(1個の場合)　手前(2個の場合)

〔ひとくちメモ〕
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1〜2cm出るくらいまで発酵させます。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは、残り時間5〜6分で型を前後入れ替えて、さらに焼きます。

オート調理

あたため スタート：レンジ 200W 1～2分（下ごしらえ）

21スポンジケーキ：スチーム オーブン

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

デコレーションケーキ（スポンジケーキ）

加熱時間の目安　約45分

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- 小麦粉（薄力粉）……90g
- 砂糖……90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……3個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）……小さじ2
- Ⓐ バター……15g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの、アーモンド……各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱して溶かす。（直径18cmの場合、その他は右表 21スポンジケーキ のコツを参照する。）

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。（別立て法）

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加える。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 21スポンジケーキ で焼く。

❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

❸ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加える。作りかた❺から同様にする。

スチーム ＋ オーブン だから ふっくらやわらかく焼き上がります。

21スポンジケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❻	21スポンジケーキ		
作りかた	❻	仕上がり調節		
作りかた	❻	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約42分	約45分	約49分

●**ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●**卵やボウルはあたためると**
泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては充分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1段 160℃ で様子を見ながら焼きます。

●**表面がへこむときは**
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

オート調理

あたため スタート：レンジ 200W 2～3分 100W 約1分（下ごしらえ）

21スポンジケーキ：スチーム オーブン

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

チーズケーキ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約49分

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- クリームチーズ……200g
- バター……30g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……2個
- 粉砂糖……50g
- 小麦粉（薄力粉）……25g
- 生クリーム（室温にもどす）……30mL
- レモン（皮はおろし、汁と混ぜる）……大さじ1弱

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。

❷ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。

❸ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2～3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。

❹ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを❸に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加える。

❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて❹に２回に分けて加え、さっくりと混ぜる。

❻ ❺を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ 21スポンジケーキ 仕上がり調節 やや強 で焼く。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型からはずす。

手動調理

レンジ 200W 2～3分（下ごしらえ）

手動 決定　あたため スタート

オーブン（予熱有・1段）：予熱 約6分 150℃ 48～54分

黒皿 下段

給水タンク 空

スフレチーズケーキ

材料（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）

- Ⓐ クリームチーズ……150g
- Ⓐ バター……30g
- 砂糖……90g
- 卵黄……3個分
- 生クリーム（室温にもどす）……100mL
- 牛乳……50mL
- レモン汁……大さじ1
- ブランデー……大さじ1
- コーンスターチ（ふるう）……40g
- 卵白……5個分

作りかた

❶ 型の底面にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター（分量外）をぬり、硫酸紙は敷かない。

❷ 耐熱性ガラスのボウルにⒶを入れ レンジ 200W 2～3分 加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。

❸ ❷に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹ ❸に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。

❺ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

❻ ❹に❺を３回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

❼ ❻を型に入れ、軽くたたいて空気を抜く。

❽ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 150℃ にして、焼き時間 48～54分 設定しスタートする。

❾ 予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル２枚を敷き、❼をのせ、熱湯（カップ２・分量外）を黒皿に注ぎ、下段に入れて焼く。

❿ 焼き上がったら、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

〔ひとくちメモ〕

- 裏ごししたあんずジャム（大さじ１）とブランデー（小さじ１）で溶いたものをスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

手動調理

予熱 約7分
オーブン 160℃
(予熱有・1段) 50～60分

黒皿 下段
給水タンク 空

シフォンケーキ(プレーン)

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 4個分
- 卵白 …… 5個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- Ⓑ 水 …… 70mL
- Ⓑ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす) …… 1個分
- サラダ油 …… 60mL

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
❷ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てる。
❸ ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせる。
❹テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 160℃にして、焼き時間 50～60分 設定し、スタートする。
❺予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。
❻ 焼き上がったら,すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
❼ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み,上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
❽中央部もナイフを入れて同じように生地をはずす。ひっくり返して底にナイフを差し込み,底をこするようにして,ゆっくりと型からはずす。

〔ひとくちメモ〕
- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 余った卵黄を使って、カスタードクリーム等を作ってもよいでしょう。
- 油は、綿実、コーン、紅花、ひまわりなどの原料で作られたサラダ油なら、何を使ってもいいでしょう。オリーブ油でもかまいません。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

ココアシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ココア …… 20g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 100mL
- サラダ油 …… 60mL

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。
❷ プレーンの作りかた①～③の要領で作り、①でⒷの代わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。
❸ 後は、プレーン ➔P.112 の作りかたと同様に生地を作り④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕
- ココアの量は、好みで加減してください。

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60ml
加熱時間の目安	40～50分	50～60分

●卵黄生地の固さは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えたものを
卵白は10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えたものを使いましょう。

●シフォン型はバターをぬらない
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は
アルミ製のものを使います。

●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

スイーツ

カプチーノシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 120g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 120g
- Ⓑ ぬるま湯 …… 100mL
- Ⓑ インスタントコーヒー …… 大さじ2⅔
- サラダ油 …… 60mL
- シナモンパウダー …… 小さじ1

作りかた

❶ プレーン ➔P.112 の作りかた①～③の要領で作り、①でレモン水の代わりにインスタントコーヒーをぬるま湯で溶いたⒷを入れる。
❷ プレーンの作りかた①の要領で粉を混ぜた後に、シナモンパウダーを加えて混ぜる。
❸ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕
- シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。

抹茶とレーズンのシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 120g
- Ⓐ 抹茶 …… 10g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 110mL
- サラダ油 …… 60mL
- レーズン …… 80g

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。
❷ プレーン ➔P.112 の作りかた①、②の要領で作り、①でⒷの代わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。
❸ プレーンの作りかた③の要領で生地を作り、最後にレーズンをパラパラと入れ、軽くゴムべらで混ぜ合わせる。
❹ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕
- レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

抹茶と小豆のシフォンケーキ

レーズンの代わりに甘納豆(小豆)を加える。

手動調理

オーブン 180℃
(予熱無・1段) 30～40分

黒皿 中段
給水タンク 空

マフィン

材料(直径6cmのマフィン型9個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 250g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ3
- 砂糖 …… 100g
- バター(室温にもどす) …… 150g
- 卵(ときほぐす) …… 2個
- 牛乳 …… 100mL
- バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
❷卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
❹③マフィン型に分け入れ、黒皿に並べてテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 30～40分 焼く。

チョコチップマフィン

作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

キャロットケーキ

材料(直径18cmの金属製リング型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- Ⓐ シナモン …… 小さじ⅔
- Ⓐ 塩 …… 少々
- にんじん(すりおろして軽く水気をきったもの) …… 80g
- Ⓑ 卵 …… 1½個
- Ⓑ 砂糖 …… 80g
- Ⓑ サラダ油 …… 80mL
- 粉砂糖 …… 適量

作りかた

❶型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておく。
❷ボウルにⒷを入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、にんじんを加えてよく混ぜる。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜる。
❸①の型に②を一気に流し入れ、黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 30～40分 焼く。
❹焼き上がったら型から出し、冷ましてから粉砂糖をふる。

スイーツ

手動調理
レンジ 200W 1～2分
（下ごしらえ）
手動決定　あたためスタート
予熱 約7分
オーブン　160℃
（予熱有・1段/2段） 16～20分
黒皿 中段
給水タンク
空

ロールケーキ(プレーン)

材料(黒皿1枚分)
小麦粉（薄力粉）……80g
砂糖……80g
卵（ときほぐす）……4個
バニラエッセンス……少々
Ⓐ｛牛乳……大さじ1½
　 バター……大さじ1強(約15g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)……適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた
❶ 黒皿に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱し、溶かす。（材料が2倍のときは約3分加熱）
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❺ テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 160℃ にして、焼き時間 16～20分 で予熱する。
❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。

（2段のときは オーブン 予熱有 2段 にして黒皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから24～34分焼く、途中残り時間10～12分で黒皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼く。）

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは ➔P.110 "共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか､ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切る。

モカロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、コーヒー液（インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1でとく）を加える。

抹茶ロールケーキ

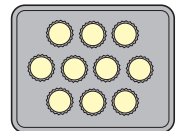
材料・作りかた
作りかた④で、抹茶液（抹茶大さじ½を水大さじ½でとく)を加える。

手動調理
レンジ 200W　3～4分
（下ごしらえ）
手動決定　あたためスタート
予熱 約7分
オーブン　160℃
（予熱有・1段/2段） 23～32分
黒皿 下段
給水タンク
空

マドレーヌ

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)
小麦粉（薄力粉）……100g
砂糖……100g
バター……100g
卵（ときほぐす）……2½個
Ⓐ｛レモン汁……大さじ½
　 レモンの皮（すりおろす）……½個分

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた
❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷く。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱する。（材料が2倍のときは5～6分加熱）
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐ を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ､②を加えて手早く混ぜる。
❹ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、 オーブン 予熱有 1段 160℃ にして、焼き時間 23～32分 で予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

（2段のときは オーブン 予熱有 2段 にして黒皿を中段と下段に入れ､予熱をしてから34～46分焼く。）

〔ひとくちメモ〕
• とかしバターはあたたかいものを使います。

スイーツ

パウンドケーキ(プレーン)

手動調理
手動決定　あたためスタート
予熱 約7分
オーブン　160℃
（予熱有・1段） 44～54分
黒皿 下段
給水タンク
空

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
Ⓐ｛小麦粉（薄力粉）……100g
　 ベーキングパウダー……小さじ½
砂糖……80g
バター（室温にもどす)……100g
卵（ときほぐす）……2個
バニラエッセンス……少々
レーズン､アンゼリカ､チェリーなどの ドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）……60g

作りかた
❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
❷ ボウルにバターを入れ､ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
❺ テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 160℃ にして、焼き時間 44～54分 で予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

パウンドケーキのコツ

●バターはよくすり混ぜる
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

●焼き上がりは
竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

チョコバナナケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからバナナ(½本・きざむ）ときざんだチョコレート（約20g)を加える。

りんごケーキ

材料・作りかた
作りかた ③で粉を加えてから**りんごのプリザーブ**（約60g) ➔P.118 を加える。

カラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた ③ で粉を加えてから**プリン** ➔P.122 を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

マーブルケーキ

材料・作りかた
カラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

■19×10×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ⅔、砂糖 120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58～65分焼きます。

手動調理
予熱 約8分
オーブン　170℃
（予熱有・1段） 18～22分
黒皿 中段
給水タンク
空

ボーロ

材料（16個分）
小麦粉（薄力粉）……220g
バター（室温にもどす)……60g
砂糖……100g
サラダ油……大さじ5½
卵白……少々
アーモンドスライス……適量
Ⓐ｛粉砂糖……少々
　 シナモン……少々

作りかた
❶ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加えよく混ぜる。
❷サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
❸生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませる。
❹オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけでぬってスライスアーモンドを2～3枚ずつのせてはりつける。
❺テーブルプレートを取り外し、 オーブン 予熱有 1段 170℃ にして、焼き時間 18～22分 で予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。
❼焼き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

スイーツ

手動調理

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱有・1段）　予熱 約4分　100℃　70〜80分

黒皿　下段

給水タンク　空

ヘルシー焼きメレンゲ

材料（6個分）
- 卵白 ……………………………… 1個分
- グラニュー糖 …………………… 50g
- Ⓐ クルミ（粗く砕いておく）……… 20g
- Ⓐ 黒すりゴマ……　大さじ1（約5g）

作りかた

❶ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。

❷ ①にⒶを加えて、軽く混ぜ合わせる。

❸ オーブンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4〜5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作る。

❹ テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 100℃ にして、焼き時間 70〜80分 で予熱する。

❺ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
- シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子で“ロカイユ”として販売されているものがあります。
- 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。
- 焼き上がったらそのまま加熱室に、10〜20分おいて乾燥させると上手に仕上がります。

手動調理

レンジ 800W 約1分40秒（下ごしらえ）

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱有・1段）　予熱 約11分　200℃　15〜20分

黒皿　中段

給水タンク　空

スイートポテト

材料（12個分）
- さつまいも ………… 大2本(約600g)
- Ⓐ バター ……………………… 30g
- Ⓐ 砂糖 ………………………… 70g
- Ⓑ 卵黄 ………………………… 1½個分
- Ⓑ バニラエッセンス …………… 少々
- 牛乳 ……………………… 50〜70mL
- つや出し用卵
  - 卵黄 ………………………… ½個分
  - みりん ……………………… 小さじ½

作りかた

❶ さつまいもは丸のままラップで包み、9根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。

❷ 容器に①とⒶを入れて全体を軽く混ぜ レンジ 800W 約1分40秒 加熱する。

❸ ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。

❹③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵をぬり、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 200℃ にして、焼き時間 15〜20分 で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

手動調理

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱無・1段）　180℃　50〜60分

黒皿　下段

給水タンク　空

焼きりんご

材料（4個分）
- りんご（紅玉）……………………… 4個
- Ⓐ 砂糖 ……………………………… 60g
- Ⓐ バター …………………………… 40g
- Ⓐ シナモン ………………………… 少々
- ホイップクリーム ………………… 適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。

❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。

❸テーブルプレートを取り外し②を黒皿にのせ下段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 50〜60分 焼く。

❹冷めてからホイップクリームを飾る。

手動調理

手動決定　あたためスタート

レンジ　800W 5〜7分　500W 約1分30秒

テーブルプレート

給水タンク　空

りんごのコンポート

材料・作りかた

❶ りんご（紅玉・2個）は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。

❷ 深めの皿に並べて砂糖（50g）、レモン汁（大さじ2）をふりかけてラップをして レンジ 800W 5〜7分 加熱し、そのまま冷ます。

❸りんごの煮汁と赤ワイン（大さじ2）をあわせて レンジ 500W 約1分30秒 加熱して②のりんごに敷く。

手動調理

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱有・1段/2段）　予熱 約8分　170℃　18〜25分

黒皿　中・下段

給水タンク　空

型抜きクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）
- 小麦粉（薄力粉）…………………… 340g
- バター（室温にもどす）……………… 170g
- 砂糖 ………………………………… 120g
- 卵（ときほぐす）……………………… 大1個
- バニラエッセンス ………………… 少々

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。

❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿2枚に並べる。

❻テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 170℃ にして、焼き時間 18〜25分 で予熱する。

❼予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段に入れて焼く。

（1段のときは オーブン 予熱有 1段 にして黒皿を中段に入れ、予熱をしてから13〜17分焼く。）

アーモンドクッキー

絞り出しクッキー

型抜きクッキー

絞り出しクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）
- 小麦粉（薄力粉）…………………… 260g
- バター（室温にもどす）……………… 160g
- 砂糖 ………………………………… 80g
- 卵（ときほぐす）…… 大1½個（約80g）
- バニラエッセンス ………………… 少々
- ドライフルーツ（小さく切ったもの）‥ 適量

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

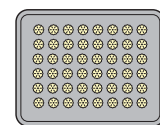
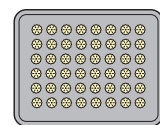
作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

❷ アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。

❸ 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。

（中段）　（下段）

アーモンドクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……………… 240g
- Ⓐ ベーキングパウダー…… 小さじ1
- バター（室温にもどす）……………… 80g
- 砂糖 ………………………………… 80g
- 卵（ときほぐす）……………………… 1個
- スライスアーモンド ……………… 120g

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で作るが、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。

❷①を黒皿2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。

❸ 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。

ピーナッツクッキー

材料・作りかた

スライスアーモンドのかわりに粗くきざんだピーナッツ（120g）を加えて、型抜きクッキーを参照して焼く。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5〜6分で黒皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。